

Dossier de soutien

RunApp 2026

Fondation Mode d'emploi



Résumé

Le programme RunApp est un dispositif sportif et pédagogique de la Fondation Mode d'emploi qui accompagne des jeunes en recherche d'apprentissage grâce à un cycle d'entraînement individuel et collectif axé sur la course à pied.

L'édition pilote 2025 a démontré des gains nets de motivation, de bien-être et de clarification de projet professionnel. 4 des 5 participants ont trouvé une place d'apprentissage !

Fort de ces constats, nous souhaitons pérenniser le programme et lançons une 2^e édition pour 2026. Nous cherchons ainsi des sponsors auprès d'entreprises et fondations régionales pour garantir matériel, coaching et frais de course.

RunApp 2026

Courir ensemble vers l'apprentissage

RunApp 



But

RunApp convertit **la course à pied en levier d'insertion** socio-professionnelle pour des jeunes en route vers une formation qualifiante (CFC/AFP)



Public cible & Objectif

Le projet cible 8 à 16 jeunes en recherche d'apprentissage, inscrits **au service social**, issus de **l'immigration** ou confrontés à des enjeux de **santé**

Les objectifs pour les jeunes sont de suivre 12 semaines d'entraînements structurés et de courir les 10km de Lausanne le 26 avril 2026

La Fondation Mode d'emploi en bref

1

Organisation reconnue
d'utilité publique et à but
non lucratif

2

30 ans d'expérience et plus
de 200 jeunes accompagnés
chaque année sur le chemin
vers la formation qualifiante
en CFC/AFP

3

Équipe RunApp:
Sandra Pache
Gaia Brenner

Conseillères-psychologues
Monitrices ESA 2024

Pourquoi RunApp ?

RunApp 

1

Problèmes ciblés par RunApp

Le manque de motivation, la difficulté de projection professionnelle et manque de confiance en soi

2

Réponses apportées par RunApp

Des entraînement en groupe et en autonomie avec l'objectif concret de courir les 10KM de Lausanne favorisent la régularité et l'engagement des participants

3

Bénéfices pour les jeunes

RunApp développe des compétences transverses importantes et améliore la persévérance, la confiance en soi, l'organisation, le travail d'équipe, régularité, la gestion du temps et le bien-être général

Bilan de l'édition 2025 (1^{ère} édition)

1

L'édition de RunApp en 2025 a réuni 5 participants, dont 4 ont signé un contrat d'apprentissage, démontrant un fort taux d'insertion professionnelle.

2

Les indicateurs clés montrent une amélioration du bien-être physique (+31 %), une réduction du stress (-25 %) et une augmentation de la motivation (+35 %).

3

100 % des participants recommandent RunApp, soulignant son impact positif et son attractivité auprès des jeunes.

Objectifs 2026

RunApp 

1

Intégration et préparation des jeunes

L'édition 2026 vise à intégrer entre 8 et 16 jeunes pour les préparer à courir les 10KM de Lausanne le 26 avril 2026

2

Séances collectives hebdomadaires

RunApp proposera une à deux séances d'entraînement collectives par semaine de janvier à avril 2026, renforçant la régularité et la structure de l'accompagnement sportif

3

Insertion socio-professionnelle

Nous visons le placement en apprentissage de la majorité des jeunes en aout 2026 grâce au suivi dans leur mesure l'insertion additionné au levier que représente le programme RunApp

4

Pérenniser RunApp

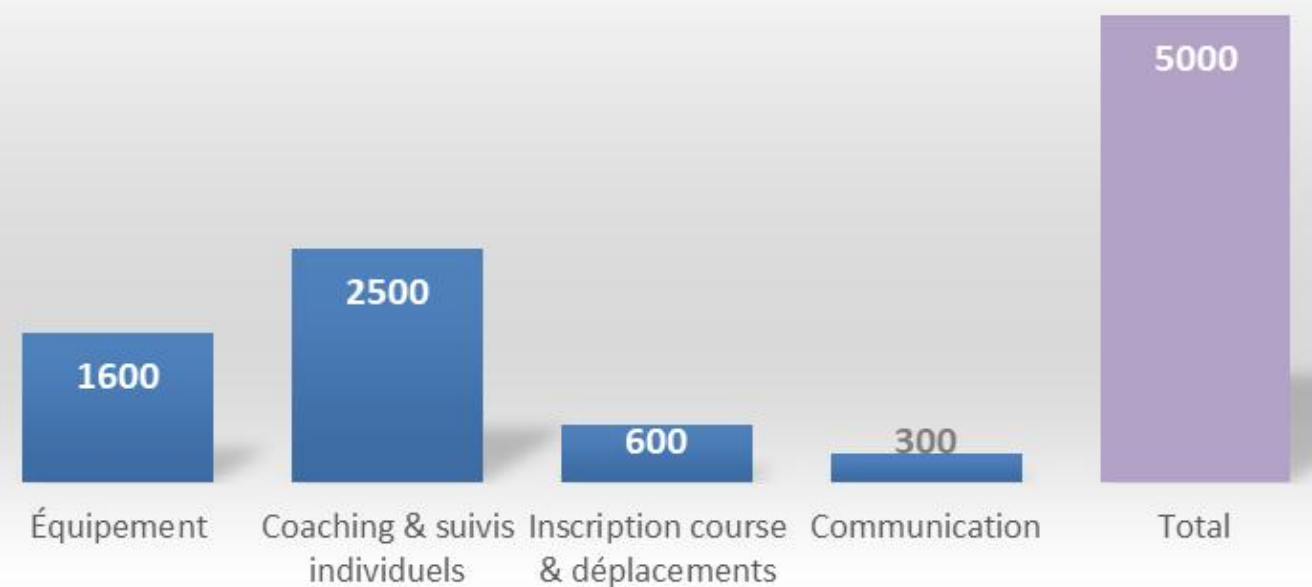
RunApp devient une action annuelle réalisée par la Fondation Mode d'emploi et financée par des partenaires privés

Budget prévisionnel

5'000 CHF pour 8 participants

(le double pour 16 participants)

Budget prévisionnel 8 participants



Visibilité & communication

- 1 Couverture par les médias locaux** (communiqué de presse au lancement et après la course)
- 2 Site de la Fondation**
- 3 Présence sur les réseaux sociaux** (LinkedIn)
- 4 Rapport d'impact post-course**

Planning clé

Juillet – Octobre 2025

Prospection des sponsors nécessaires au programme

1

Novembre – Décembre 2025

Recrutement des jeunes participants

2

Décembre 2025

Entretiens individuels
Planification des entraînements

3

Janvier – Avril 2026

Entraînements collectifs et autonomes pour la course

4

26 avril 2026

La course des 10KM de Lausanne

5

Contact

Sandra Pache et Gaia Brenner

Coordinatrices projet RunApp

sandra.pache@modedemploi.ch

gaia.brenner@modedemploi.ch

Fondation Mode d'emploi

Tél. 021 321 00 00

Pl. de la Riponne 3 - 1005 Lausanne